

# Checkliste für Patientinnen mit Kinderwunsch

Diese Checkliste soll Ihnen dabei helfen, sich optimal auf eine Schwangerschaft vorzubereiten und Ihren Körper auf die kommenden Monate einzustellen.

## 1. Ärztliche Untersuchungen und Beratung

- Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Frauenarzt für eine Beratung.
- Lassen Sie eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung durchführen (z. B. Abklärung von Infektionen).
- Überprüfen Sie Ihren Impfstatus (besonders Röteln, Windpocken, Keuchhusten und Masern).
- Lassen Sie eine Untersuchung auf Infektionskrankheiten wie Chlamydien oder Toxoplasmose durchführen.
- Klären Sie bei Bedarf bestehende Vorerkrankungen (z. B. Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen).
- Zahnarzt

## 2. Ernährung und Lebensstil

- Beginnen Sie, Folsäurepräparate (400 µg täglich) einzunehmen – idealerweise schon 3 Monate vor der Schwangerschaft.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung (viel Obst, Gemüse, Eiweiß).
- Reduzieren Sie Koffein auf maximal 1–2 Tassen Kaffee pro Tag.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten.
- Trinken Sie ausreichend Wasser (mindestens 1,5–2 Liter täglich).

## 3. Körperliche und mentale Gesundheit

- Halten Sie ein gesundes Gewicht (BMI im Normalbereich).
- Treiben Sie regelmäßig moderate Bewegung (z. B. Yoga, Spaziergehen, Schwimmen).
- Reduzieren Sie Stress durch Entspannungstechniken (Meditation, Atemübungen).
- Schlafen Sie ausreichend (mindestens 7–8 Stunden pro Nacht).

## 4. Zyklus und Fruchtbarkeit

- Führen Sie einen Menstruationskalender oder nutzen Sie eine App, um Ihren Zyklus zu beobachten.
- Lernen Sie Ihre fruchtbaren Tage kennen (durch Ovulationstests oder Temperaturmethode).
- Lassen Sie die Spermienqualität Ihres Partners prüfen, falls nötig.

## 5. Weitere Überlegungen

- Überprüfen Sie Ihre Versicherungen, wie Kranken- und Haftpflichtversicherung.
- Klären Sie finanzielle Aspekte (z. B. Mutterschutz, Elternzeitregelungen).
- Überlegen Sie, ob eine genetische Beratung sinnvoll sein könnte (bei familiären Vorerkrankungen).